

Zo zet je humor in als sociaal werker. 'Het rollenspel valt even weg'

Waar gelachen wordt, verdwijnt het verdriet, de angst of boosheid even naar de achtergrond. Hoe zet je humor concreet in als sociaal werker? Humor-expert en voormalig verpleegkundige Marcellino Bogers geeft je diverse technieken. 'Wees niet bang, je hoeft niet de clown van het wijkteam te worden.'



'Door het gebruik van humor, kun je heel dichtbij je cliënt komen.'

Het is weer tijd voor seksuele voorlichting aan jonge moeders. Sociaal werker Maud Venderbosch (29) pakt de koffer erbij met anticonceptie-tools die ze gebruikt om uitleg te geven. 'Dat is eigenlijk altijd al grappig, kom ik met zo'n koffertje binnen – van expertisecentrum seksualiteit Rutgers – waar ik dan een wiebelige nep-piemel uithaal en midden op tafel neerplant. De groep jonge meiden waaraan ik de training geef, moet dan meteen al een beetje grinniken. De sfeer is ontspannen.'

Maud gooit een condoom de ruimte in. Een van de meiden vangt het. 'Maak maar open.'

Het meisje begint lachend met haar tanden de verpakking open te scheuren.

Iedereen moet lachen – maar Maud besluit de groep even stil te laten worden en vraagt het meisje om te stoppen met wat ze doet.

Dan vraagt ze aan de groep: 'Wat gebeurt er als ik een ballon tussen mijn tanden neem en eraan trek?'

'Dan scheurt ie, of knapt het.'

'Hetzelfde gebeurt bij een condoom, dan komen er dus gaatjes in. En waarom gebruik je ook alweer een condoom?', vraagt ze met een glimlach.

'Om niet zwanger te worden', reageren de vrouwen lachend, in koor. Ze begrijpen de hint.

Bewust humor inzetten

Maud is sociaal werker bij zorgorganisatie Cordaan in Amsterdam en ondersteunt jonge moeders met een lvb en andere problematiek, zoals een verslaving.

Omdat sommige situaties best zwaar kunnen zijn, probeert Maud bewust humor in te zetten in haar werk. Ze ziet haar cliënten dan ontspannen en hoopt dat ze haar adviezen zo meer ter harte nemen. Maud: 'Als ik daar met een lang gezicht een verhaaltje zou opdreunen over het belang van anticonceptie, komt de boodschap totaal niet over – zeker niet bij deze doelgroep.'

Humor als interventie

'Een effect van humor is inderdaad dat een boodschap beter blijft hangen', ziet ook Marcellino Bogers, humor-expert, ex-verpleegkundige en auteur van het boek 'Humor als verpleegkundige interventie'. 'Ik moet denken aan een les die ik kreeg over de kleuren en geuren van urine aan de opleiding tot verpleegkundige. De docent had bekertjes met verschillende soorten urine op zijn lessenaar staan. Aan het einde van de les dronk de docent plotseling een van die bekertjes op. Ik lag onder de tafel van het lachen. Bleek natuurlijk appelsap te zijn. Weken later hadden we de toets over deze lessen en – je raadt het al – iedereen had hoge scores.'

Blijf op de hoogte van het laatste nieuws voor sociaal werkers met de [gratis online nieuwsbrieven van Zorg+Welzijn](#), het vakmedium voor professionals in het sociaal domein.>>

Een ander effect van humor is dat je niet belerend overkomt bij het geven van adviezen en mensen sneller iets van je aannemen, zegt Bogers. 'Verkopers die humor gebruiken, verkopen veel meer dan collega's die dat niet doen – en klanten komen vaker terug, blijkt uit onderzoek.'

Bogers: 'Als sociaal werker moet je soms dingen "verkopen" aan je cliënt, zoals lifestyle-adviezen. Als je hierbij humor inzet, worden die sneller ter harte genomen. Dat doet Maud dus al goed.'

Zware situaties lichter maken

Maud wil stigmatisering in de verslavingszorg tegengaan. Door voor een onderzoek met mensen met een verslaving te spreken, ontdekte ze hoe belangrijk humor ook voor hen is in het hulpverleningsproces. Humor kan gelijkwaardigheid creëren en zware situaties 'lichter' maken. Maar hoe doe je dat precies? En zijn er serieuze tools voor het inzetten van humor? Maud kan ze niet zo snel vinden en vraagt zich af: moeten sociaal werkers daar niet meer handvatten voor krijgen?

Marcellino Bogers vindt zeker dat hulpverleners daar meer handvatten voor kunnen gebruiken. Het frustriert Bogers dat sociaal werkers honderden trainingen aangeboden krijgen over het omgaan met agressie, maar nauwelijks trainingen krijgen over het instrumenteel inzetten van humor. Bogers: 'Als iemand lacht, slaat ie je nooit voor je bek, hoor.'

Vol met urine

Om dat laatste statement te illustreren, vertelt Bogers het volgende, smaakmakende verhaal: 'Een patiënt van me zat vast aan een urinaal (plafles voor mannen). Hij werd ontzettend boos op me – soms gebeurt dat gewoon – en wilde me slaan met het urinaal. Hij tilde het boven zijn hoofd, alleen was hij vergeten dat het ding vol zat met urine. Alle agressie spoelde langs zijn schouders naar beneden. Hij was helemaal beduusd. Even later stond ik hem te wassen en hij zei: "Ik ging goed nat hé." We lachten samen en onze band was weer hersteld.'

Lucht nodig

Bogers: 'Ik verbaas me erover dat ik na een lezing over humor vaak hoor: oh, het mag dus echt! Ik mag gewoon grapjes maken en lachen, ook in palliatieve zorg, ook in zorg aan mensen met een verslaving. Mijn mond valt dan open: waar haal je het idee vandaan dat humor inzetten in je werk niet mag? Het is juist essentieel. De doelgroep heeft lucht nodig. En de sociaal werker zelf kan ook wel wat lucht gebruiken.'

Voordelen van humor inzetten

Humor heeft zowel positieve effecten op de cliënt als op de professional, ziet Bogers. 'Zo kan het helpen bij wegnemen van angst bij de cliënt, een zware situatie wat lichter maken en zorgt het voor nabijheid. Als een cliënt kan lachen om zijn eigen verdriet of verslaving geeft het hem/haar een gevoel van regie terug.'

Voor de sociaal werker zelf kan humor helpen om de zware momenten van het werk te relativeren. 'Even samen lachen zorgt ervoor dat je niet zo hard je best hoeft te doen om je hoofd boven water te houden. "Humor" kun je zien als een reddingsboei in de zee van werkdruk, moedeloosheid en lastige collega's/cliënten of bazen.'

Gevoeliger worden voor humor

Moet je nu de clown van de afdeling/het wijkteam worden? 'Absoluut niet', zegt Bogers.

Humor begint niet bij zelf heel grappig zijn. Stap één is volgens Marcellino het **gevoelig** worden voor humor: de pogingen tot grapjes van anderen (collega's en cliënten) honoreren en oog te hebben voor situatiegebonden humor.

Wat is situatiegebonden humor? Bogers: 'Van die grappige momenten waar je eigenlijk bij had moeten zijn. Ik verzorgde ooit een gigantisch dikke vrouw met dementie, mevrouw Peperkamp. Ik moest haar uit bed helpen om haar te kunnen wassen. Mijn collega was weg, dus ik stond er alleen voor. Ze verloor haar evenwicht en het enige wat ik kon doen was haar val breken door zelf onder haar te gaan liggen. De vrouw viel dus bovenop mij en plaste van de schrik in haar broek, over mij heen. Ik riep om hulp – want ik kwam niet onder haar uit – en een collega kwam aangesneld. Die hield het alleen niet stil. Nog maanden heb ik op de afdeling te horen gekregen dat ik een relatie had met mevrouw Peperkamp en lachten we met z'n allen.'

Voorwaarden voor humor inzetten

Een voorwaarde voor het inzetten van humor is dat het altijd lachen **met** moet zijn en niet lachen **om**, dus geen slachtofferende humor (dat is lachen om). En vanzelfsprekend ook geen seksistische of racistische humor, benadrukt Bogers.

Een andere voorwaarde voor het gebruik van humor is dat je boven de kennis moet staan, zegt Bogers. 'Dus het werk moet je een beetje eigen zijn geworden, anders ben je constant aan het nadenken over de vervolgstappen en is er geen ruimte in je hoofd voor humor. Sommige dingen zijn heel zwaar en dan is er gewoon ervaring voor nodig om te weten wanneer je een grap kunt maken/lachen.'

Moet je het werk nog eigen maken en voel je je nog niet comfortabel bij het gebruik van humor, begin dan als "publiek", tipt Bogers. 'Lach om de ander. Honoreer de pogingen tot grapjes van collega's en je cliënt.'

4 technieken om humor in te zetten

Dan de praktijk. Hoe zet je humor in? Bogers: 'Ik zeg altijd tegen mensen in mijn workshop/lezingen: als iemand binnenkomt met een hulpvraag/probleem. Focus dan de eerste tien seconden niet op dat probleem, maak een grapje of vraag iets over de kleding, maak een compliment, probeer de aandacht even af te leiden door het ijs te breken. Dat kan iemand wat meer lucht geven om open te zijn over het probleem.'

Bogers geeft vier technieken om humor in te zetten.

Techniek 1: overdrijven

Een cliënt heeft veel fouten gemaakt in het leven. Is verslaafd en zit in de schulden. Hij vertelt aan de sociaal werker dat hij bang is voor de hel. Wat doe je? 'Dan kun je beginnen met doorvragen: hoe zie je dat dan voor je, die hel, als één grote barbecue? En denk je dat het in de hemel zo goed geregeld is dan? Je kunt in je vraagstelling in de overdrijving te gaan, door het een beetje belachelijk te maken om zo lucht te creëren en daarna echt door te vragen naar wat er aan de hand is.'

Techniek 2: rolverwarring

Bogers: 'Soms kom je niet verder met een cliënt. Wat je dan kunt doen, is een rollenspel. Je zegt tegen de cliënt: ga jij maar eens op mijn plek zitten, dan ben ik voor nu even jou. Nou, ik heb nog nooit zulke goede tips gehad van cliënten over hoe ze geholpen moeten worden.'

Techniek 3: spiegelen

Bogers: 'Als je heel raar gedrag ziet van de cliënt, dan kun je het nadoen. Dan ziet de cliënt zichzelf en wordt op een niet-veroordelende manier geconfronteerd met zijn/haar eigen gedrag.'

Techniek 4: zelfspot

Bogers: 'Je kunt ook als begeleider met je eigen gebreken spotten, zodat de ander daar ook iets minder zwaar aan tilt. Bij iemand die verslaafd is, kun je zeggen: joh, ik ben ook nog steeds niet van het roken af.'

Krachtig instrument

Deze technieken zijn misschien allemaal wel voor de hand liggend, maar het gaat erom dat je je ervan bewust wordt dat humor een krachtig instrument kan zijn in de relatie en begeleiding van je cliënt, ziet Bogers. 'Als je samen lacht, kom je in een soort niemandsland. Wie je bent en welke positie je hebt, maakt op dat moment niet uit. Je ziet elkaar als mens, het rollenspel valt weg. En dan kun je ineens heel dichtbij komen.'

 [Reageer op dit artikel](#)  [Deel dit artikel](#)

Heleen Bastiaanse